



企业精神
团结 勤奋
开拓创新
扎实 从严
优质 守信

嘉兴市建设局党委书记、局长陆芸赴我集团宣讲党的二十大精神

2022 年 12 月 8 日上午, 嘉兴市建设局党委书记、局长陆芸率副局长金洪良, 总工程师朱斌, 办公室主任祝建革一行赴我集团宣讲党的二十大精神。集团党委书记、总裁徐建明, 党委委员, 支部委员参加此次宣讲会。

宣讲会上, 陆芸书记从政治意义、理论意义、战略意义、实践意义四个方面带领大家深刻认识党的二十大精神的重要意义, 系统解读了大会取得的丰硕政治成果、实践成果、理论成果、战略成果、制度成果, 要求大家切实把把握好“九个深刻领悟”。同时, 紧密结合嘉兴城乡建设工作实际, 回顾了过去 5 年的工作和新时代 10 年的伟大变革, 对党的二十大提出的新观点、新论断、新思想作了全面系统的阐述和讲解。

陆芸书记指出, 中元建设集团



作为嘉兴市龙头企业, 连续两届荣获中国建筑业国家优质工程“鲁班奖”, 为嘉兴市建筑业做出了积极贡献。成绩属于过去, 未来仍需拼搏。站在新的历史起点, 希望中元建设集团要凝

聚磅礴力量, 开启崭新篇章, 紧紧围绕“民生、匠心、创新、敬畏”8 个字, 学习贯彻好党的二十大精神, 做到学以致用、知行合一, 把学习成效转化为做好工作的生动实践。

集团党委书记、总裁徐建明向领导们介绍了公司的发展历程、科技创新、社会责任、党建工作等情况。他表示, 近年来公司在行业主管部门的指导下, 荣获浙江省建设科学技术奖一等奖等科技类奖项多项, 获省级及以上优质工程奖项数量位居全市施工企业前列, 取得了长远发展。同时, 徐书记还就生产经营过程中碰到的困难向领导们作了汇报。陆芸书记认真倾听, 耐心解答, 表示将用心服务好企业, 积极为企业排忧解难。希望公司提振信心, 勇于创新, 为嘉兴市建筑业高质量发展再作贡献。

集团总裁徐建明对嘉兴市建设局领导们的关心和支持表示衷心感谢, 并表示集团将牢牢把握发展机遇, 坚定发展信心, 谱写创新发展新篇章。

集团顺利召开 2022 年第二次股东大会

2022 年 12 月 15 日下午, 集团顺利召开 2022 年第二次股东大会, 会议议程包括审议新修订《公司章程》, 选举产生第七届董事会董事、监事会监事。本次会议由集团董事长章锡根主持, 集团董事、监事、股东到会参加。

经全体到会股东认真审议, 大会顺利通过了新修订的《公司章程》。根据全体到会股东投票表决, 大会选

举产生了第七届董事会、监事会成员。随后, 新一届董事会、监事会分别召开了第一次会议。选举章锡根为集团第七届董事会董事长, 徐建明为副董事长; 选举吴赞为集团第七届监事会主席。集团新一届董事会聘任丁爱忠为集团总裁。

在股东大会上, 董事长章锡根代表集团第七届董事会进行发言, 向

长期以来信任和支持集团的全体股东表示衷心的感谢, 并希望大家一如既往支持集团发展。面对新的挑战与机遇, 董事长章锡根立足实际, 系统谋划, 全面部署, 为集团发展指明了方向。

蓝图已经绘就, 逐梦惟有笃行。让我们携手共进, 奋发前行, 再创辉煌!

集团工会顺利召开第八届二次职工代表大会

2022 年 12 月 12 日下午, 集团工会顺利召开第八届二次职工代表大会, 民主选举职工监事。会议由集团工会主席吴赞主持。集团董事长章锡根, 党委书记、总裁徐建明, 职工代表出席本次会议。

大会现场气氛庄重热烈。第一阶段为预备会议, 审议并表决通过了大会议程、大会主席团名单。第二阶段为正式会议, 审议并表决通过了选举办法、职工监事候选人名单、集团公

司第八届二次会议决议。经全体职工代表民主投票选举后, 唐月英同志当选为集团公司职工监事。

选举结束后, 集团党委书记、总裁徐建明对大会的顺利召开表示热烈祝贺, 对全体员工的辛勤付出表示衷心感谢, 希望新当选的职工监事能够认真履行职责, 维护员工合法权益, 也希望员工们继续发扬主人翁精神, 以饱满昂扬的工作热情、求真务实的工作作风, 共同创造中元更加美好的明天。

集团董事长章锡根作总结讲话, 表示本次会议是集团公司在深化改革、共谋发展的关键时刻召开的一次十分重要的会议, 号召全体员工要充分行使民主权利, 为集团的发展建言献策, 希望大家统一思想, 坚定信心, 为推动集团稳健发展作出积极贡献。

击鼓催征稳驭舟, 奋楫扬帆启新程。全体中元人, 让我们携手并肩, 凝心聚力, 逐梦前行, 为实现集团高质量发展而努力奋斗!

我集团获评 2021 年度嘉兴市建筑业优秀 (示范培育) 企业

日前, 2021 年度嘉兴市建筑业优秀 (示范培育) 企业名单揭晓, 我集团榜上有名, 获评 2021 年度嘉兴市建筑业优秀 (示范培育) 企业。

今后, 我们将进一步发挥行业优秀 (示范) 企业引领作用, 推行标准化管理, 不断增强综合实力和竞争力, 为推动嘉兴市建筑业智能建造科技创

新提供新思路, 为推进嘉兴市建筑业建造方式改革发展作出新贡献。

富春第十一小学新建工程 隆重举行开工仪式

2022 年 11 月 30 日上午, 由我集团承建的富春第十一小学新建工程隆重举行了开工仪式。杭州市富阳区教育局党委委员、副局长郦建, 富阳区教育局党委委员章振乐, 城建集团党委委员、副总经理蒋亦明, 杭州富阳医疗教育发展有限公司董事长高云水, 中鸿亿博集团有限公司副总经理赵军军等领导及各参建单位代表共计 40 余人出席了开工仪式。建筑分公司总经理沈飞参加了此次开工仪式。

开工仪式上, 富阳区教育局党委委员章振乐、中鸿亿博集团有限公司副总经理赵军军等领导先后致辞。建筑分公司总经理沈飞代表集团作表态发言, 表示集团将精心组织, 科学施工, 创新管理手段, 实行标准化建设, 提高项目管理水平, 确保这一民生工程早日落成。

在掌声和礼炮声中, 城投集团党委委员、副总经理蒋亦明宣布该项目正式开工。随后, 出席本次开工仪式的领导和嘉宾共同为项目进行剪彩和奠基培土。

在项目建设过程中, 我们将严把工程质量关、安全关、进度关, 不断擦亮中元市外“金名片”, 彰显品牌实力。

(建筑分公司 谢赛格)

凤庭苑项目喜迎交付

“良辰吉日居福地，欢天喜地迁新居”。2022年12月23日，历时近三年的匠心锤炼，由我集团承建的凤庭苑项目喜迎盛大交付。

为了保质、保量、如期交付，集团领导多次前往项目部检查指导工作，层层压实责任，明确工期节点，为交付提供了有力保障。项目部全员坚守在一线，抢工期，赶进度，本着“一天一落实”的原则，细化施工安排，确保工程如期完成。在质量管理上，项目部成立了实测专项小组，及时进行纠偏管理，避免累计误差。结合工程实际，还因地制宜建立了标准化施工样板区。在安全文明施工上，

严密组织，严格要求，通过标准化管理，提高作业人员安全生产意识。自开工建设以来，该项目已获得浙江省“文明现场、和谐工地”竞赛表彰、2020年度嘉兴市“红色工地”授牌、2021年度南湖区安全文明标准化施工现场会承办项目等多项荣誉。

实力保证品质，诚信兑现承诺。交付不仅是承诺的兑现，更是幸福启航的开始。在前进的道路上，中元人始终坚定信念，“以工匠之心，筑品质工程”，在这场攻坚战中，以硬核实力彰显责任与担当、向业主交出了满意的答卷，以实际行动向集团成立70周年献礼。



（建筑分公司 谢赛格 万树元）

凝聚红色力量 助推项目建设

党的二十大报告让我们为之振奋，充满干劲。由我集团承建的平湖市妇幼保健咨询中心项目部积极开展学习二十大报告活动，紧扣计划节点，推进项目建设，以实际行动来贯彻落实党的二十大精神。

作为平湖市重点民生实事项目，本项目由妇幼保健院、疾控中心、血站三个部分组成。其中，妇幼保健院新院区建有产房、一体化病房和新生儿救治中心，配套300张住院床位，建成后将进一步健全平湖市医疗卫生体系。



项目部自开工以来，就明确了平湖市妇保院主要负责人、项目经理、

技术骨干等各方责任，并每周定期召开会议，就设计方案、技术难点、产品选择进行协商，严把项目品质关。为了确保工程尽快交付，项目临时党支部的党员们更是充分发挥先锋模范作用，每天都要进场协调施工细节，合理调度班组，为项目如期推进贡献了红色力量。

目前，项目正处于内部装饰装修阶段。项目部全体员工将把学习党的二十大精神成果转化为源源不断的工作动力，确保项目圆满交付。

集团开展2022年四季度安全质量环境大检查

为进一步落实安全生产责任制，切实保证各项安全、质量生产措施落实到位，确保岁末年初保持安全平稳发展态势，2022年12月12日—16日，集团质量安全部组织相关部门人员，对集团重点在建项目开展2022年四季度安全质量环境大检查。

本次检查采用不打招呼、随机抽查的检查模式，检查项目包括嘉善县绿色环保技术中心（实验中心、暂存库）、2020嘉秀洲-042号（暂定名：未来天辰苑）、沈荡镇盛安佳苑安置

小区公寓房二期工程、桐乡市濮院桐星学校改扩建工程（一阶段）、桐乡市公安局梧桐派出所业务用房迁建工程。检查过程中，检查组深入施工现场，详细查看了项目安全质量管理工作落实情况、工地消防、文明施工、企业形象、危大工程、建筑起重机械、高处作业、施工用电等多个关键环节。经过全面细致地检查后，针对现场存在的安全、质量隐患，及时下发质量安全隐患整改通知书，督促其限期整改，避免再出现同样的问题。

通过此次检查对各项目部传达了三点要求：一是要筑牢安全生产底线红线，坚决贯彻安全生产责任制，确保年末安全生产平稳可控。二是要狠抓措施排查，做好冬季消防工作，确保各类消防器材和设施齐全、有效，落实消防安全责任。三是要加强企业形象建设，保持工地大门、现场围挡、企业标牌等区域内的企业形象标志、标识完整和统一，努力提升建筑施工安全生产标准化管理水平。

（质量安全部 盛文斌）

平湖市公安局曹桥派出所业务用房工程顺利竣工

2022年12月7日上午，由我集团承建的平湖市公安局曹桥派出所业务用房工程，在建设、设计、勘察、监理和施工等各方参建单位的参与下，在建设主管部门的监督检查下，进行了含规划、质量、消防和园林绿化的竣工联合验收。

平湖市公安局曹桥派出所业务用房工程总建筑面积约10766平方米，

共有业务用房1幢，分为主楼和附楼，北侧为主楼，东侧为附楼。验收过程中，在听取施工情况汇报、查阅有关档案资料后，验收小组人员深入项目现场，开展实体检查验收，一致认为施工质量符合设计、规范要求和验收标准，同意通过竣工验收。

建设平湖市公安局曹桥派出所业务用房，是贯彻落实习近平总书记提

出的“增强基层实力、激发基层活力、提升基层战斗力”要求的重要举措，是构建现代警务体系的重要抓手。项目部面对工期紧、任务重等难题，提前谋划、推进施工进度，不断细化、优化施工方案，分步实施，精准施工，高质量顺利完成施工任务，得到了建设单位的好评。

（平湖分公司 沈峰）

建筑设计研究院斩获新标

2022年12月，我院成功中标洪合镇洪康商业广场建筑设计和初步设计方案项目。本项目位于嘉兴市秀洲区洪合镇，南临兴国路，西接洪康路，北靠兴洪路，东侧为居住区。建设用地约1.67万平方米，新建建筑总建筑面积约4.8万平方米。主要建设内容为新建两栋商业综合体以及内部道路、广场、景观绿化等。

我院自成立以来，找准目标定位，发挥专业优势，依托建筑工程设计甲级资质，积极拓展经营市场。在该项目的投标过程中，项目团队精准分工、不懈努力，最终凭借出色的设计方案、强大的综合实力、显著的技术优势，在多家单位的角逐中脱颖而出，充分展现了设计院雄厚的设计力量。

未来，我院将继续秉承优良传统，传承工匠精神，以精湛的技艺，创新的设计理念，为客户提供一流的产品和服务。

（建筑设计研究院 李赵薇）

疫情热点问答

【感染篇】

1、一直咳嗽咳痰怎么办？

答：如果是干咳，用一些对症的止咳药就可以。

如果有痰，早期是白色泡沫痰，后期出现黏痰甚至黄浓痰，一般主张用化痰的药。

如果咳嗽几天痰的颜色由白色变成了黄色，痰量增加，出现了浓性痰，有可能是出现了合并细菌感染的情况，也可以用一些抗生素治疗，一般 3 到 5 天就可以。

3、是否有必要使用新冠特效药？

答：单克隆抗体、奈玛特韦、阿兹夫定等抗病毒药物早期使用都可能减少重症发生，缩短病程和病毒排毒时间。但这三种抗病毒药物应在医疗机构使用，家里不适合使用。

5、儿童感染是否一发热就去医院？

答：仅有发热，其他症状不严重，可先居家观察。家长可做一些恰当护理，如温湿毛巾外敷儿童额头、退热贴外敷等。如发现孩子持续高热、嗜睡、精神反应差，或出现热性惊厥，应及时到医院就诊。

8、居家需要准备哪些物品？

答：体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品；抗原检测试剂盒；带盖的垃圾桶；基础性疾病患者常用药；新冠病毒感染者居家对症治疗药品。

9、感染者同住人须注意哪些生活细节？

答：同住人尽量避免与有症状人员面对面接触，接触时做好防护，建议使用 N95 口罩和一次性手套。如需共用卫生间，做好共享区域的通风和消毒。

10、“阳了”一天要喝多少水？

答：喝水要适可而止，一天喝 2 升左右温开水即可。对于慢性肾脏疾病、心血管疾病患者，需要合理控制饮水量。

11、已转阴康复的家庭成员照顾其他阳性家人还会被传染吗？

答：转阴康复之后对这个病毒是有免疫力的，完全可以放心照顾其他家人。

【消毒篇】

17、感染者居家环境如何消毒？

答：室内空气可采取科学开窗通风，每日上下午各 1 次，每次半小时即可。家中物品优先使用加热煮沸、阳光暴晒等物理方法消毒，或是按需选择适合的化学消毒剂对地面、物品等进行擦（拖）拭或浸泡消毒。

18、“阳康”后，有必要进行家庭消毒清洁吗？

答：如果全家都阳了，大概率是同一个毒株，不存在短期内重复感染的问题，所以消毒的必要性很小。如果有家庭成员还未被感染，或者家里经常有客人，还是应该消毒，为其他人的安全提供保障。

每个人都是自己健康第一责任人



2、自行服药要注意什么？

答：针对不同症状选择合适药品。服用复方制剂或含西药成分的中成药，务必仔细阅读说明书，防止同类药物重复、过量服用。退烧药对乙酰氨基酚日剂量不超过 2 克，24 小时内服药不超过 4 次；布洛芬用于退热，一般不超过 3 天。如合并有腹泻症状，不要服用连花清瘟颗粒胶囊。

4、什么情况需拨打 120 去医院？

答：感染者出现呼吸困难或气促，无法缓解；持续不能饮食，或腹泻超过 2 天；经药物治疗体温持续高于 38.5℃ 或心率超 100 次/分，超过 3 天；原有基础疾病明显加重且不能控制；孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。

6、可以用捂汗的方式给小婴儿退热吗？

答：不建议。因为小婴儿体温调节中枢发育不健全，如果捂过多衣物或被盖，就让他们没办法经皮肤散热，可能发生严重的捂热综合征。所以，应尽量给孩子创造一个相对凉爽通风的环境，适当减少衣物，以提高舒适度为主。

7、孕妇感染用药需要注意什么？

答：对乙酰氨基酚是妊娠期退热的首选药物，且首选单方制剂，不推荐复方制剂。妊娠早期使用布洛芬可能导致胎儿动脉导管过早关闭，因此不推荐。中成药普遍缺乏妊娠哺乳期的安全性数据，药物的药代动力学性质也未知，不建议孕妇服用。

【康复篇】

12、如何判定自己已经转阴？

答：按照第九版诊疗方案，首先是症状要好转，如体温正常三天以上，呼吸道症状已经消失或明显缓解。如果有肺炎，在 CT 上看，肺部的病变也开始吸收有好转。另外，需要两次核酸检测阴性，两次要间隔 24 小时以上，或是核酸的 Ct 值 ≥ 35 。

14、阳康之后仍觉得胸闷、气短、虚弱是怎么回事？

答：很多人在感染时会出现高烧、全身酸痛、乏力、出汗多、头痛、咽痛等症状。阳康之后，有些人会持续这种身体乏力虚弱甚至胸闷等症状，通常在两周内缓解。如果觉得自己状态还是不太好，可以多休息几天。

16、阳康之后多久可以接种新冠疫苗？

答：如果需要接种新冠病毒疫苗，按照目前的规定，感染时间和接种疫苗时间要间隔 6 个月以上。有关部门将根据病毒变异情况、疫苗研究进展和疫情形势，持续评估感染者接种疫苗的必要性，不断完善免疫策略。

13：转阴了就没有传染性了吗？

答：如果满足第 12 条的条件，传染性就非常低了。如果仍有咳嗽症状，在返岗或外出时，还是建议戴口罩。

15：如何区分是“复阳”还是“再感染”？

答：“复阳”一般是在短期内发生的，比方说 2 周至 3 周内。所谓“复阳”，就是核酸没有彻底转阴，还在临界值处徘徊波动。

“再感染”是指人体在前一次感染完全康复后，当体内的特异性免疫水平降低到一定水平时，再次被同一种病毒感染入侵。通常会间隔一段时间。

20、据说新冠病毒“喜冷怕热”，冰箱有藏匿病毒的风险吗？

答：冰箱内部低温，确实可能让病毒保持比较长时间的活性。但新冠病毒直接从冰箱里边进入我们呼吸道的可能性非常小，除非是我们手摸后又揉眼睛、摸口鼻。如果想给冰箱消毒，可以断电以后用 75% 的酒精擦一下。冰箱里有包装的东西，可以把它外表面可能残存的呼吸道分泌物冲洗掉。平时从冰箱里取东西，在没洗手之前一定不要触摸自己的面部。



资料来源：人民日报

奋斗每一天 同心向未来

11月27日，市建设局举办了“奋斗每一天·同心向未来”主题演讲比赛暨“青春城建 党的二十大精神宣讲团”成立仪式。我有幸作为集团代表，参加了演讲比赛。

此次演讲比赛，来自建设系统机关事业单位、非公企业的11位参赛选手围绕党的二十大精神结合自身工作实际，讲述了城建党员干部集体或个人的奋斗故事、工匠故事，工作中亲见、亲历、亲为的身边人、身边事，以“小故事”见“大道理”，生动展示了嘉兴这几年来城乡建设事业取得的成就。

自10月份接到通知之后，我开始思索要演讲的内容。经过认真思



考，我决定借集团三年内获得两次鲁班奖的契机，讲述中元工匠精益求精，

追求卓越，再次捧回鲁班奖的故事。所谓演讲，不但要会“讲”，还要会

“演”。不仅要晓之以理，动之以情，更要以声传情，以情托声。演讲准备期间，我不断改稿、熟读内容，最终实现脱稿演讲。当我站在演讲台上，讲述着中元工匠的奋斗事迹时，心中自豪感油然而生。这一段演讲经历，将会成为我人生中难忘的回忆。在人才济济的建设系统中，最后我获得了“优秀奖”荣誉。

赛后，局党委成员为参赛选手们进行了颁奖，并对大家提出了殷切期盼。作为建筑青年，我将以此次演讲比赛为契机，提振精神，拼搏奋进，奋斗每一天，同心向未来！

（市政分公司 俞嘉辉）

我爱世界杯

11月，正值北半球的冬季，千里冰封，万里雪飘。而地处中东的卡塔尔却艳阳高照，第22届世界杯正如当地的气温一样，如火如荼的进行着，这也是世界杯首次在冬季举行。赛程过半，16支进入复赛的球队已全部产生，无论最后哪只球队夺冠，都将是当之无愧的王者。在刚刚结束的小组赛中，有着太多的不可思议和出人意料，老牌强队德国和比利时双双止步16强，令人唏嘘，而阿根廷的晋级之路也是一波三折，跌跌撞撞。与之形成鲜明反差的是，亚洲球队的表现在本届杯赛中大放异彩。首先是沙特队历史性的战胜世界冠军阿根廷队，给博彩行业带去了不小的震动；紧接着日本队又在次日掀翻了以精密

著称的德国战车；而韩国队在最后关头“虎口拔牙”，压哨晋级。这似乎预示着亚洲足球已经悄悄的坐上了那张被欧美球队长期霸占的圆桌派。不可否认，中国队和他们有着全方位的差距。（特指中国男足）。

作为一个资深不懂球的女球迷（看球历史32年），从90年那曲经典的《意大利之夏》，到一代球王马拉多纳输球之后的失声痛哭；从94年巴乔那脚踢飞的点球，让全世界记住了他忧伤的背影，到98年贝克汉姆第一次参加世界杯中途被红牌罚下，那张帅气的脸庞瞬间征服了所有女球迷；从2002年中国队在天时、地利、人和的环境下，破天荒首次打入决赛圈，但三战皆负，颗粒无收（意

料之中，情理之中），到06年意大利绝杀澳大利亚，黄健翔的激情解说（太过激情，以至于丢了饭碗）；从14年德国7:1“屠杀”五星巴西，到18年姆巴佩的横空出世，再到今年的“诸神黄昏”。这些画面就像电影胶片一样，历历在目，如数家珍。当然，世界杯的经典场面远远不止这些。

作为一个女球迷，我不懂什么是越位、补位和换位，但这丝毫不影响我对于这项运动的喜爱。足球，可以让人真情流露，你不看足球，就不懂什么是男儿有泪不轻弹。他们的泪水里有为国出征的骄傲，有进球时的喜极而泣，有无力回天的沮丧，也有告别赛场的不舍。足球，可以抛开所有的不和谐因素，双方只是纯粹的为各

自国家的荣誉而战，为信念而战。在球场上，胜利者固然被世人铭记，但我认为，只要站在世界杯的舞台上，就没有所谓的失败者，因为几乎在每个球员的背后，都书写着一段励志的成长经历。正是这种经历，磨炼了他们的意志，铸就了那种不到最后绝不放弃的意志。我也经常以此来激励和教育自己的孩子。

最后，必须要提及的是，从下届世界杯开始，参赛球队将从现有的32支扩容到48支，那么球队数量的翻倍（最早为24支）会不会降低比赛的观赏性，而我们中国队能否借助这股扩招的东风，如愿拿到入场券呢？我们都拭目以待。

（财务管理部 蔡一岚）

个人养老金业务小知识

个人养老金业务在浙江省的杭州和宁波及其他省市的共36个先行城市和地区率先启动实施，从开户到领取，具体流程如下：

第一步：通过全国统一线上服务入口或商业银行等渠道，选择“个人养老金账户开立”服务，建立个人养老金账户。

第二步：通过商业银行手机银行或柜面等渠道，开立个人养老金资金账户。通过商业银行渠道，参加人可一次性完成个人养老金账户和个人养老金资金账户的开立。个人养老金的账户主要是信息的记录、查询和服务，其次是资金账户，资金账户是我们用于缴费购买产品、收集收益、领取养老金的时候使用。

第三步：通过现金、手机银行或

个人网银等渠道，自然年度内一次性或分次向个人养老金资金账户缴费。需要注意的是，个人养老金缴费实施

限额管理，目前每年缴费上限为1.2万元，超过限额不允许缴存。

第四步：缴费阶段，选择在预扣预缴，也就是取得工资薪金所得、按累计预扣法预扣预缴劳动报酬所得的或者汇算清缴时，使用“个人所得税”App扫码等方式，享受税收优惠政策。

第五步：通过个人养老金产品销售渠道，购买符合规定的储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等个人养老金产品。

第六步：等到了退休年龄时，依旧可以通过商业银行的渠道，根据资金的需求来选择，是按月，按年，还是分次或者一次性领取个人养老金。领取的时候，会先由商业银行代扣3%的税率，再转入自己的社保卡中，这样就可以正常使用啦。

（财务管理部 张雪荣）

加强防护 利人利己

自2019年新冠疫情爆发以来，至今已近三年了。如果说第一年是恐慌，而又带着点窃喜，难得可以放个长假闲赋在家；第二年便开始迷茫，期盼疫情尽早结束；第三年已然按捺不住，抱怨声起，这样的日子何时是个头。

如果说，以前的我们是相对安全的，那是因为国家政府已经通过“层层加码”，为我们“层层筛选”过了，能自由穿梭在你身边的都是没有感染新冠病毒的低风险人群。但是今时不同往日，国家利用“层层加码”为我们筑起抵抗新冠病毒堡垒的日子一去不复返了。我们像是被剥去了外壳，完全暴露在空气之中，我们不知道自己的身边是否有人已经感染了新冠病毒，甚至可能连自己有没有感染都不曾察觉。每个人都无法独善其身，所以刚开始，大家多少都是有点惶恐的，深怕自己和自己的家人会被感染。“连花清瘟胶囊”一度断货，大家心里的

担忧显而易见。备药确实是需要的，防患于未然。一旦出现发烧、咳嗽等类似症状需要特别关注，如果确诊，需要自我隔离和观察。轻症者需要咨询医生或者根据说明书正确服用药物，备药的时候必须了解各种药品的作用和功效以及用法用量，不能盲目囤药，更不能盲目吃药，大家务必理智科学地去应对。

冷静下来，我们能做的就是做好自己的防疫工作，保护好自己，对自己负责其实就是对他人负责。家里要注意勤通风，勤打扫，勤洗手，分餐进食，定期消毒，常用药品适量备齐；出门口罩要戴好，保持一米安全距离，感冒咳嗽要遮掩，公共卫生要讲究；倡导个人补打疫苗，增强个人体质，锻炼身体，健康饮食，保持积极乐观的心态。

相信我们都是身穿铠甲的勇士，披荆斩棘，终见曙光。

（建筑分公司 沈小琴）